

Lebenswege

Das Magazin der Myelom- und Lymphomhilfe Österreich

01|2022

Für Seele und Körper

Therapie mit Tieren.
Fit trotz Krebs.

Für den Genuss

Alkoholfreie Drinks.

Behandeln

Allianz der Onkologischen
Patientenorganisationen.

Patientenrechte und elektronische
Gesundheitsakte.

A photograph of a woman and a man in their 50s or 60s, both smiling and looking towards the right. They are on a light-colored rug in front of a large window. The woman is on the left, wearing a grey cardigan over a white top. The man is on the right, wearing a white t-shirt. A beagle dog is lying on its back between them, looking up at the camera.

IN BEWEGUNG!

INTRO

Liebe Mitglieder und Freunde der Myelom- und Lymphomhilfe Österreich, liebe LeserInnen!

Ich freue mich, Sie wieder bei den Lebenswegen begrüßen zu dürfen. Corona sind wir nach über zwei Jahren immer noch nicht ganz los, aber dieser Frühling hat sich schon wieder ganz anders angefühlt. Es gab wieder Veranstaltungen unserer SHG.



Am 28. April organisierten wir eine Lesung mit Patrick Budgen. Der sympathische ORF-Journalist und Schriftsteller schrieb ein Buch über „das schlimmste Jahr seines Lebens“. 20 Personen lauschten begeistert seinem interessanten Vortrag. Auf unserer Homepage gibt es auch die Radiosendung „Gedanken“ mit Patrick Budgen nachzuhören.

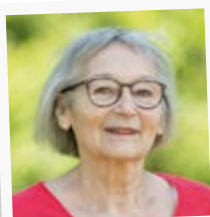
Am 9. Mai kochten wir groß auf. 22 kulinarisch Neugierige zauberten gemeinsam ein köstliches Menü nach Rezepten von Christa Widhalm-Slama und Clemens Slama. Die Rezepte gibt es auf Anfrage bei der Myelom-Lymphomhilfe.



Am 13. Juni veranstalteten wir einen Kultur & Genuss-Ausflug von Linz aus nach Kremsmünster, wo wir das Stift mit seinem Kloster, dem Garten, der Sternwarte und dem Tassilokelch besichtigten. Anschließend gab es in der Pralinenwelt in Alhaming kugelförmige Köstlichkeiten. Unser nächster Ausflug wird uns am 10. September nach Zwettl führen, wo wir das Stift besichtigen. Im Anschluss gibt es eine Führung bei der Firma „Sonnentor“ in Sprögnitz, mit der Möglichkeit, Kräuter, Tees und vieles mehr zu kaufen. Auf dem Rückweg kehren wir noch beim Heurigen ein.

An unserem letzten, virtuellen Symposium im September 2021 haben übrigens unglaubliche 16.000 Interessierte teilgenommen. Das nächste Symposium wird am 9. September stattfinden.

Noch kurz zu dieser Ausgabe der Lebenswege: Therapie mit Tieren und pferdegestützte Chiron-Therapie, das Live-Training „Fit trotz Krebs“, die Arbeit der „Allianz Onkologischer PatientInnenorganisationen“, das Thema Patientenrechte ... Das sind nur einige der Beiträge, die Sie erwarten.



Eine schöne Zeit und viel Spaß mit den Lebenswegen 2022 wünscht Ihnen allen

Elfi Jirsa, Präsidentin für das Team der Myelom- und Lymphomhilfe Österreich

Impressum

Herausgeber, Verleger und Medieninhaber:

Myelom- und Lymphomhilfe Österreich (ZVR: 847140381),
Hervicusgasse 2/19, 1120 Wien, Tel.: +43 664 385 41 61

Für den Inhalt verantwortlich: Elfi Jirsa / Präsidentin der
Myelom- und Lymphomhilfe Österreich
E-Mail: elfi.jirsa@myelom-lymphom.at

Gestaltung und Konzeption: speedy space og, Liniengasse 2b,
1060 Wien, E-Mail: office@speedy-space.com

Redaktion: Dr. med. Claudio Polzer (Leitung), Antonia
Fritz, Wolfgang Paik, Martin Hartmann

Fotos: Bigstock, beigestellte Bilder

Copyright: Sämtliche Beiträge in diesem Magazin wurden nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Irrtümer sind vorbehalten. Alle Angaben sind ohne Gewähr und jegliche Haftungsansprüche ausgeschlossen – insbesondere jene, die sich aus Angaben bzw. Empfehlungen zu Vorsorge, Diagnose und Therapien ergeben. Darüber hinaus kann und soll das Magazin das Gespräch mit der Ärztin bzw. dem Arzt nicht ersetzen.

Der Nachdruck, die Wiedergabe, Vervielfältigung und Verbreitung (gleich welcher Art), auch von Teilen oder Abbildungen, bedürfen der schriftlichen Genehmigung der Herausgeberin.

Hersteller: Ferdinand Berger & Söhne GmbH
Wiener Straße 80, 3580 Horn

Auflage: 4.500 Stück, Erscheinungsweise: 2x jährlich

Offenlegung



Vereinszweck: Aufgabe und Ziel des Vereines ist es, Krebspatienten, welche an Multiplem Myelom, einer Lymphom-Erkrankung oder MDS leiden, und deren Angehörige und Nahestehende zu unterstützen sowie deren Interessen zu vertreten. Die Mitgliedschaft in der Myelom- und Lymphomhilfe Österreich ist kostenlos, auch der Besuch der Veranstaltungen ist gratis. Um den freien Zugang zum Angebot anbieten zu können, ist die Myelom- und Lymphomhilfe Österreich auf die Unterstützung von Privatpersonen und Unternehmen angewiesen.

Vereinsvorstand: Elfi Jirsa (Präsidentin), Dr. Margit Plachy (Schatzmeisterin), Ingrid Huber (Schriftführerin)

Infos zu Veranstaltungen der Myelom- und Lymphomhilfe Österreich finden Sie auf unserer Homepage:
www.myelom-lymphom.at/aktuell/termine





WOHLFÜHLEN

04 Therapie mit Tieren

Über den positiven Einfluss von Tieren auf den Menschen und psychotherapeutische Möglichkeiten.

06 Therapie mit Pferden

Interview mit Mag.^a Irene Staringer, Klinische und Gesundheitspsychologin mit langjähriger Tätigkeit in der pferde-gestützten Chiron-Therapie.

UNTERHALTSAMES UND HILFREICHES

08 Fit trotz Krebs

Über ein Live-Projekt der Patientenplattform selpers mit Univ.-Prof. Dr. Richard Crevenna und Philipp Jelinek.

10 Rezepte

Tipps für die Zubereitung alkoholfreier Drinks aus dem Buch von Elisabeth Fischer.

12 Allianz Onkologischer PatientInnenorganisationen

Interview mit Obfrau Helga Thurnher und Gründungsmitglied Prof. Dr. Guido Offermanns und Relevanz für KrebspatientInnen.

14 AnsprechpartnerInnen der SHG

Ihre Kontaktpersonen, an die Sie sich bei Fragen jederzeit wenden können.

17 Buchtipps

Vier erlesene Buchempfehlungen von Mitgliedern der Selbsthilfegruppe.

MEDIZIN UND LEBEN

18 Patientenportraits

Anne Gabriel und David Luidold über ihre Erfahrungen mit der Erkrankung.

22 ASH Nachlese

Die wichtigsten Neuigkeiten von der Jahrestagung der American Society of Hematology ASH.

24 Patientenrechte

Welche Rechte Ihnen als PatientIn zustehen.

26 ELGA

Über Sinn und Zweck sowie die Vorteile der elektronischen Gesundheitsakte.

27 10 Fragen an ...

Dr.ⁱⁿ Sandra Eder, Oberärztin an der Medizinischen Abteilung für Hämatologie und internistische Onkologie am Klinikum Klagenfurt.





WIE FELLNASE, FEDER- VIEH & CO UNS GESUND MACHEN KÖNNEN

Ob in der Therapiestunde oder daheim – Tiere können wichtige Begleiter auf unserem Genesungsweg sein. *Von Antonia Fritz*

Dass zwischen Mensch und Tier eine besondere Beziehung besteht, wird jedem klar, dessen Herz beim Blick in ein Paar Tieraugen zu schmelzen beginnt. Kein Wunder also, dass sich Menschen schon seit Jahrtausenden Haustiere halten. Aber auch im professionellen Feld können Tiere Großes bewirken. Das bemerkten bereits Florence Nightingale, die Mutter der modernen Krankenpflege, und später der Vater der Psychoanalyse, Sigmund Freud.

Beide hielten die positiven Einflüsse von Tieren auf die Genesung ihrer PatientInnen fest.

Doch was genau steckt hinter der Wirkung unserer vierbeinigen Begleiter? Studien beweisen, dass bereits durch die bloße Anwesenheit eines Tieres unser Blutdruck und unsere Herzfrequenz sinken. Das Streicheln eines warmen Hundefells oder der schnurrende Stubentiger, der sich auf dem

Schoß zusammengerollt hat, lassen unseren Körper Oxytocin ausschütten. Dieses Hormon macht uns zu empathischen Lebewesen und bewirkt unter anderem, dass Stress, Ängste und Aggressionen reduziert werden.

Dass Tiere noch mehr für unsere Gesundheit tun können, beweisen die sogenannten „tiergestützten Therapien“. Hier arbeiten PsychotherapeutInnen, PhysiotherapeutInnen aber auch

LogopädInnen oder ErgotherapeutInnen Seite an Seite mit speziell ausgebildeten Tieren. Was heißt das für uns PatientInnen?

PSYCHOTHERAPIE MIT HUND, ESEL ODER PFERD

In der Psychotherapie mit Tieren geht es um sehr viel mehr als um die Ausschüttung von Oxytocin. Tiere begegnen uns Menschen wertfrei. Das hilft PatientInnen in der Therapiestunde Vertrauen zu fassen, Nähe zuzulassen und sich zu öffnen. Tiere können eine Brücke zwischen PatientIn und TherapeutIn schaffen. Sie reagieren instinktiv und geben so ehrliche Rückmeldung auf die Interaktionen mit uns Menschen. Dabei kann etwa das einfühlsame Pferd, das als Beutetier gelernt hat Emotionen und Absichten im Gegenüber zu erkennen, PatientInnen anders helfen, als zum Beispiel der „sture Esel“, der uns vor Herausforderungen stellt. Jede Tierart bringt andere Qualitäten mit.

Der beliebteste Co-Psychotherapeut ist jedoch der beste Freund des Menschen: der Hund. Durch seine Kontaktfreudigkeit und seinen Aufforderungscharakter schafft es dieser Vierbeiner besonders gut, Menschen aus einer verbalen Starre zu locken. Deshalb kommen Hunde oft in der Therapie mit Menschen mit Demenz, Autismus oder posttraumatischer Belastungsstörung zum Einsatz.



MENSCHEN- UND PFERDERÜCKEN IM EINKLANG

Dass uns nicht nur das Wesen von Tieren gut tut, zeigt die Hippotherapie. Unter

Anleitung von PhysiotherapeutInnen übertragen sich beim sanften Reiten ohne Sattel die Bewegungsimpulse des Pferdes auf den menschlichen Körper. Wirbelsäule, Schulter- und Hüftgelenke werden gelockert und die allgemeine Muskelspannung wird positiv beeinflusst. Menschen mit Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates, des Rückenmarks oder des peripheren und zentralen Nervensystems, etwa bei Querschnittslähmung oder Multipler Sklerose, sind auf dem Pferderücken gut aufgehoben.

HEIMTHERAPIE MIT HAUSTIER



Nicht nur im professionellen Bereich können uns Tiere helfen. Auch ein Haustier kann bei körperlich oder psychisch kranken Menschen nachweislich einen wesentlichen Einfluss auf die Genesung haben. Ein Haustier gibt uns Menschen eine Aufgabe und Motivation. Wir müssen es füttern, mit ihm spazieren gehen und es pflegen. Tiere wie Hund oder Pferd treiben uns hinaus an die frische Luft. Diese tägliche Bewegung stärkt unser Herz-Kreislauf-System, unser Immunsystem und unsere Psyche. Durch die tierische Zuneigung fühlen wir uns weniger einsam.

HYGIENASPEKTE BEI TIERKONTAKT

Menschen mit geschwächtem Immunsystem müssen sich bewusst sein, dass die tierischen Gefährten Überträger von Krankheitserregern, wie etwa der Toxoplasma, sein können (siehe Infobox). Die wichtigsten Sicherheitsmaßnahmen sind der regelmäßige Besuch beim Tierarzt und die Einhaltung

von empfohlenen Impfungen. Außerdem gilt: Händewaschen nach jeder Streicheleinheit, Katzentooiletten, Tierkäfige oder Aquarien nicht selbst reinigen und Vorsicht vor Kratz- und Bisswunden!

TOXOPLASMOSE

Diese parasitäre Infektionskrankheit kann bei immungeschwächten Personen, Schwangeren und ungeborenen Kindern ernsthafte Entzündungen des zentralen Nervensystems auslösen.

Ansteckungsgefahr besteht über den Katzenkot, denn die Katze scheidet als Endwirt die Parasiteneier aus. Diese sogenannten Oozysten können bis zu 18 Monate in feuchter Erde oder Sand überleben.

TIPPS:

-  nicht selbst das Katzenklo reinigen
-  Katze nicht mit rohem Fleisch füttern
-  Vorsicht bei Gartenarbeit vor durch Katzenkot verunreinigter Erde
-  Gemüse & Früchte gründlich waschen
-  nur durchgegartes Fleisch essen

Ebenfalls eine Sorge von Herrchen und Frauchen: Was passiert mit meinem Liebling, wenn ich ins Spital muss? Können die Tiere nicht von Familie oder Bekannten betreut werden, kümmert man sich in einer Tierpension oder im Tierheim liebevoll um sie. Werden Sie dann aus dem Krankenhaus entlassen, warten zuhause ein paar freudige Tieraugen darauf, Sie auf dem Genesungsweg zu begleiten.

„PFERDE SIND HERZÖFFNER“

In einem Interview verrät uns die klinische Gesundheitspsychologin, Mag.^a Irene Staringer, was pferdegestützte Therapie, die sogenannte „Chiron-Therapie“, alles kann und warum wir den Pferden ähnlicher sind, als wir vielleicht vermuten. *Von Antonia Fritz*

Lebenswege: Können Sie kurz beschreiben, was Chiron-Therapie genau ist und wobei sie hilft?

Mag.^a Staringer: Chiron-Therapie ist eine pferdegestützte und erlebnisorientierte psychologische Behandlungsform für Menschen, die sich mit Themen wie Angst, Erschöpfung, mangelnde Lebensfreude, Überlastung, Problemen mit dem Selbstwert oder Schwierigkeiten in sozialer Interaktion an uns wenden. Pferde sind sehr unterschiedliche und komplexe

Individuen und daher für unterschiedliche Anliegen eines Menschen geeignet. Sie eignen sich auch gut als soziale Projektionsfläche des jeweiligen Klienten und fördern die Bearbeitung der genannten Themen.

Lebenswege: Was fasziniert Sie persönlich an der Arbeit mit Pferden?

Mag.^a Staringer: Pferde sind Herzöffner. Sie bringen Menschen sehr unmittelbar mit sich selbst und ihren Gefühlen in Kontakt. Sie werten nicht,

sind vorurteilsfrei und Optimisten. Pferde sind sehr ehrlich und direkt in ihren Antworten.

Lebenswege: Was macht gerade Pferde zu so einfühlsamen Tieren?

Mag.^a Staringer: Pferde sind Fluchttiere. Ihre Sinne sind darauf ausgerichtet, potentielle Gefahren und Absichten eines möglichen Räubers früh wahrzunehmen. Daher sind sie Meister im Lesen von Gemütszuständen. Zudem leben sie in sozialen Gruppen mit klaren



sozialen Spielregeln, Freundschaften, Hierarchien und Verantwortungen – ähnlich wie wir Menschen.

Lebenswege: Wieso vertrauen Menschen Tieren manchmal leichter als anderen Menschen?

Mag.^a Staringer: Tiere können nur ehrlich sein. Sie können keine Rollen spielen und bedenken mögliche nachteilige Konsequenzen ihrer Reaktionen auf ihr Gegenüber nicht. Diese Ehrlichkeit macht es möglich, dass man ihren Reaktionen vertraut.

Lebenswege: Können Sie grob beschreiben, wie eine Therapiestunde abläuft?

Mag.^a Staringer: In einem kurzen Gespräch besprechen wir gemeinsam mit dem Klienten/der Klientin das Anliegen, wonach sich die Auswahl des Pferdes und der Übungen richtet. Das Setting besteht in der Regel aus einem Trainer/ einer Trainerin, ein bis zwei Pferden und einer Reithalle zwecks Sicherheit und Intimität. Zuerst gibt es ein kurzes Kennenlernen, eine erste Begegnung mit dem Pferd und eine erste Übung. Diese wird anschließend reflektiert und eine zweite Übung wird daran angeschlossen. Wichtig ist vielleicht zu sagen, dass alle Begegnungen mit dem Pferd am Boden stattfinden – es wird nicht geritten.



Lebenswege: Kann Chiron-Therapie auch KrebspatientInnen psychisch im Krankheitsprozess unterstützen?

Mag.^a Staringer: Eindeutig Ja. Es sind sehr berührende Erlebnisse in der Natur mit einem kraftvollen und doch empfindsamen Lebewesen. Einerseits wirkt

die Behandlung dem Grad der Angst entgegen. Andererseits haben viele PatientInnen schmerzhafte Behandlungen, körperliche Schwächung und stark ängstigende Situationen hinter sich zu bringen. Das Umfeld mit dem Pferd ist sehr hilfreich bei der Bewältigung dieser Erfahrungen. Für gesündete PatientInnen kann Chiron-Therapie sehr hilfreich dabei sein, wieder in ein optimistisches Lebensgefühl zu finden.



Wichtig ist nur, dass die KrebspatientInnen sich überhaupt in einem natürlichen, nicht sterilen oder sauberen Umfeld aufhalten dürfen.

Lebenswege: Ist diese Therapie auch für Personen geeignet, die Angst vor Pferden haben?

Mag.^a Staringer: Solange die Angst nicht zu groß ist und der Klient/die Klientin dem Behandler/der Behandlerin vertraut, können auch ängstliche Personen gut mit Pferden arbeiten. Wir können KlientInnen sehr achtsam und dosiert an das Pferd heranzuführen. Wenn die Angst so groß ist, dass der Stress alles überstrahlt, macht die Begegnung aber wenig Sinn.

Lebenswege: Wie wird sichergestellt, dass es auch dem Pferd während der Therapiestunde gut geht?

Mag.^a Staringer: Wir kennen unsere Pferde sehr gut und können Anzeichen von Angst oder Stress auf Seiten des Pferdes gut wahrnehmen. Es liegt in unserer Verantwortung einzugreifen bzw. die Pferde zu schützen und den Prozess so zu gestalten, dass die Freude an der Mitarbeit seitens der Pferde erhalten bleibt. Es steht immer ein weiteres Pferd zur Verfügung, sollte ein Pferd überfordert sein. Was viele Menschen

aber unterschätzen, ist dass unsere Pferde durch die Mitarbeit an Chiron viel Abwechslung und Freude erfahren, aber auch persönlich daran wachsen. Manche Pferde wissen genau, welche Verantwortung sie tragen, und tun das sehr gerne. Pferde sind in dieser Hinsicht Menschen nicht unähnlich, denn sie lieben es, in guter Atmosphäre an Aufgaben zu wachsen.

Die Qualität eines Anbieters lässt sich vor allem an seiner Ausbildung und Erfahrung erkennen. Die Person muss sowohl psychologisch als auch medizinisch eine gewisse Grunderfahrung und Kenntnisse mitbringen, als auch im Umgang mit dem Pferd auf langjährige Erfahrung zurückgreifen können. Auch sollte die Infrastruktur im Stall Sicherheit und Intimität bieten. Die Pferde sollten ruhig und gesund wirken.

CHIRON-THERAPIE

Mag.^a Irene Staringer, Mödling,
Niederösterreich • www.psy-staringer.at

THERAPEUTISCHES REITEN

Für Kinder & Jugendliche:

Kinderhospiz Lichtblickhof, Wien &
Niederösterreich • www.lichtblickhof.at

Mensch und Pferd. Reit- und Therapiehof,
Niederösterreich • www.menshundpferd.at

Am Schottenhof, Wien • www.schottenhof.at

Für Erwachsene, Kinder & Jugendliche:

Österreichisches Kuratorium für
therapeutisches Reiten • www.oktr.at

Equo Hoppers, Wien • www.equohoppers.at

Therapeutisches Reiten in Vorarlberg
www.therapeutisches-reiten-vorarlberg.at

Verein für therapeutisches Reiten, Tirol
www.reit-therapie-zentrum.at

Zur Person:

Mag.^a Irene Staringer ist Klinische und Gesundheitspsychologin und leitet eine Praxis für körper- und erlebnisorientierte Psychologie in Wien und Mödling. Seit 2014 bietet sie Chiron-Therapie in einem Reitstall in Sittendorf und Sieghartskirchen an.

NEUES SELPERS-ONLINE-TRAINING: FIT TROTZ KREBS



Das evidenzbasierte Live-Training zu mehr Energie, mehr Kraft und mehr guter Laune. *Von Wolfgang Paik*

Mit der Online-Trainingsreihe „Fit trotz Krebs“ für Menschen mit Krebserkrankungen, speziell mit Multiplem Myelom, schafft *selpers* eine (vorerst) dreiteilige Videoreihe, die motiviert, trainiert und informiert.

Was Trainierenden vor allem gute Laune und Lebenslust verspricht, fußt wissenschaftlich stabil auf den neuesten Richtlinien internationaler, multidisziplinärer Gremien für onkologische PatientInnen. Die Kombination aus Ausdauer-, Koordinations- und Krafttraining in regelmäßigen Einheiten zu je 20 Minuten steigert demnach besonders wirkungsvoll

Wohlbefinden und Lebensqualität von KrebspatientInnen.¹

Doch KrebspatientInnen im Allgemeinen und MyelompatientInnen im Besonderen sind eine heterogene Gruppe. Einige unter ihnen benötigen Grundlagenwissen (Wieso ist Bewegung wichtig?). Anderen mangelt es an Trainingserfahrung (Welche Übung ist wofür gut?). Wieder andere haben in Rehabilitationen Schulungen erhalten, fühlen sich in gängigen Fitnessstudios aber nicht mehr wohl, etwa aufgrund des Haarausfalls oder der krankheitsbedingten Schwäche. Vielen fällt es schwer, sich praktisch zum Training zu motivieren. Und die noch immer herrschende COVID-19-Pandemie mit ihren wechselnden Regelungen zur sozialen Distanzierung hebt die Schwelle zum regelmäßigen und effektiven Training noch weiter an. Das Live-Training „Fit trotz Krebs“ setzt wirksam genau an diesen Schwierigkeiten an.

tät deutlich steigern. Mit der neuen Online-Trainingsreihe „Fit trotz Krebs“ erhalten Betroffene von überall aus kostenlosen Zugang zu einem motivierenden, einfachen und wissenschaftlich entwickelten Trainingsangebot.

WER ENTWICKELT DIE TRAININGS?

Entwickelt werden die Schulungen von der Patientenplattform „*selpers*“. Die medizinische Leitung übernimmt Univ.-Prof. Dr. Richard Crevenna, Mitglied der Europäischen Akademie der Wissenschaften und Künste und weltweit anerkannter Rehabilitationsmediziner. Die Fitnessübungen selbst werden von Promi-Sportler Philipp Jelinek („Fit mit Philipp“) und Elfi Jirsa (Präsidentin der Selbsthilfegruppe Myelom- und Lymphomhilfe Österreich) angeleitet.

WIE IST DIE TRAININGSREIHE AUFGEBAUT?

Die Online-Trainingsreihe besteht aus drei Videos von 20-40 Minuten Länge. Jedes Video beginnt mit einem kurzen Intro durch Prof. Dr. Crevenna, der Trainingsziel und Vorsichtsmaßnahmen für das jeweilige Training erklärt. Es folgt ein evidenzbasiertes Training mit viel Motivation durch Philipp Jelinek und Elfi Jirsa. Abschließend verabschiedet



Philipp Jelinek und Elfi Jirsa

WORUM GEHT ES?

Eine Krebsdiagnose ist für viele Betroffene mit Ängsten und therapiebedingten Einschränkungen verbunden. Gerade für sie zeigen Studien aber, dass körperliche Bewegung und soziale Einbindung die Lebensquali-

Prof. Dr. Crevenna die Trainierenden und animiert zur Teilnahme an der nächsten Einheit.

WAS IST DAS ZIEL DER TRAININGSREIHE?

Drei zentrale Ziele sollen mit jeder Trainingseinheit für alle Beteiligten erreicht werden: Mehr Energie, mehr Kraft, mehr gute Laune. Damit das gelingt, ist die Trainingsreihe als niedrigschwelliges, wissenschaftlich gestütztes, motivierendes Bewegungsprogramm konzipiert und kostenfrei verfügbar. Über das einfache Streaming-Angebot per Laptop, Tablet oder Handy und durch den Verzicht auf komplizierte App-Downloads entsteht ein Echtzeit-Feeling. Während des Trainings erleben Betroffene ein hautnahes Gemeinschaftsgefühl, sodass niemand sich allein zur Bewegung motivieren oder schwitzen muss. ExpertInnen, TrainerInnen, Mittrainierende – alle arbeiten den gemeinsamen Zielen zu.

SIND DIE SCHULUNGEN FÜR MICH SINNVOLL?

Die Trainings sind für Untrainierte und Trainierte geeignet. Hilfsmittel oder Anmeldungen sind nicht erforderlich.

Dank der wissenschaftlich gestützten Übungen werden Trainingsfortschritte rasch erkenn- und überprüfbar. Die etwa halbstündigen Einheiten lassen sich leicht in den eigenen Alltag eingliedern und können nach Lust und Belieben wiederholt werden. Sie können der Gemeinschaft jederzeit, wie und wann Sie wollen, beitreten. Gestreamt werden kann auf www.selpers.com/live.

Spielerisch locker und dabei durch die Experten professionell gesichert. Derart bewegen sich Teilnehmende an „Fit trotz Krebs“ auf ihre gemeinsamen Ziele zu: Mehr Energie. Mehr Kraft. Mehr gute Laune.

Die Trainingseinheiten finden Sie unter selpers.com/live



Medizinische Leitung:

Univ.-Prof. Dr. Richard Crevenna, MBA, MMSc ist Vorstand der Universitätsklinik für Physikalische Medizin, Rehabilitation und Arbeitsmedizin an der Medizinischen Universität Wien, Mitglied der Europäischen Akademie der Wissenschaften und Künste und weltweit anerkannter Rehabilitationsmediziner.



Zur Person:

Philipp Jelinek ist Triathlet und mehrfacher Ironman-Finisher. Seit 2018 ist Jelinek Reporter und Redakteur bei der Österreich-Daytime in ORF 2 und seit 2020 führt er durch das ORF-Bewegungs- und Fitnessformat „Fit mit Philipp“, für das er 2021 mit dem Fernseh- und Filmpreis Romy ausgezeichnet wurde.



ALKOHOLFREIE DRINKS



Erlesene Getränke aus dem gleichnamigen Buch von *Eva Derndorfer* und *Elisabeth Fischer*.

Unseren LeserInnen sind Eva Derndorfer und Elisabeth Fischer bereits ein Begriff. Denn „Alkoholfreie Drinks“ ist nicht ihr erstes Buch, und nicht zum ersten Mal stellen wir Rezepte der beiden Autorinnen vor. Sowohl gemeinsam als auch jede für sich haben sie eine ganze Reihe von Büchern zu genüsslicher und gesunder Ernährung publiziert.

Diesmal präsentieren wir Ihnen 4 ausgewählte vegane Drinks zum Selbermachen für Frühling und Sommer.



BARRIQUE MABLOS

Zutaten (für ca. 1 Liter)

- 1 Vanilleschote
- 1 gehäufte TL Rooibos Tee
- 300 g kochendes Wasser
- 700 g roter Traubensaft (100 % Direktsaft)
- 1 TL Himbeeressig

Zubereitung

Vanilleschote halbieren und das Mark auskratzen. Vanilleschote in Stücke schneiden. Vanillemark, Vanilleschote und Rooibos Tee mit Wasser übergießen und zugedeckt 5 Minuten ziehen lassen. Den Vanille-Rooibos-Auszug abseihen und abkühlen lassen. Dann Vanille-Rooibos-Auszug und Traubensaft vermischen und mit dem Himbeeressig aromatisieren.

Schmeckt zu

Tomaten-Süßkartoffel-Suppe, Süßkartoffel-Gratin, Omelette mit Tomaten und Basilikum, gerösteten Pfifferlingen mit Ei, Gänsebraten, Rehbraten mit Kartoffelknödeln, gebratener Honig-Banane, Schaumomelette mit geschmorten Pfirsichen, Mohnnudeln, Nussauflauf.

Vanille sorgt für heitere Stimmung und ihr verführerisches Aroma ist weltweit beliebt, vielleicht auch, weil sie den Ruf hat, aphrodisierend zu wirken!

MANGO WEIBE

Zutaten (für ca. 625 ml)

- 500 g alkoholfreies Weißbier, gekühlt
- 125 g Mangonektar, gekühlt

Zubereitung

Erst unmittelbar vor dem Servieren alkoholfreies Weißbier und Mangonektar vermischen.

Schmeckt zu

Obatztem, geräuchertem Fisch, gegrilltem Räuchertofu, Avocado-Salat.



KIWI-GURKEN-ANANAS-SPRITZ

Zutaten (für ca. 1 Liter)

- 400 g Gurke, geschält
- 180 g Kiwi (Fruchtfleisch)
- 300 g Ananassaft
- 50 g prickelndes Mineralwasser, gekühlt
- 1 TL frischer Ingwer, fein gerieben

Zubereitung

Gurken in kleine Stücke schneiden und entsaften. Kiwi mit dem Ananassaft fein pürieren und eventuell durch ein Sieb streichen. Gurkensaft, Kiwi-Ananas-Saft, Mineralwasser und Ingwer vermischen.

Schmeckt zu

sommerlichen Salaten, gegrilltem Gemüse, Fisch und Fleisch.

STRAWBERRY MULE

Zutaten (für 1 Glas)

- 60 g Erdbeeren, frisch oder tiefgekühlt
- 2 Eiswürfel
- 100 g Ginger Ale

Zubereitung

Erdbeeren in Stücke schneiden und mit dem Mixstab fein pürieren. Erdbeerpüree in ein Glas gießen, Eiswürfel daraufgeben, mit Ginger Ale aufgießen.

Tipp

Auch den Ginger Ale für diesen Drink können Sie selber machen: Stellen Sie zuerst einen Ingwer-Sirup her, indem Sie 100 g Ingwer schälen (Das geht am leichtesten, wenn man die Haut mit einem Teelöffel abkratzt!) und dann fein reiben. In einem kleinen Topf Ingwer, 100 g braunen Rohrzucker und 150 g Wasser vermischen, zum Kochen bringen und kurz köcheln, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Abkühlen lassen und die Flüssigkeit durch ein feines Sieb streichen. Im Kühlschrank hält sich der Sirup 1 Woche.

Für den Ginger Ale geben Sie 1–2 EL Ihres Ingwer-Sirups und 1–2 TL Zitronensaft gemeinsam mit Eiswürfeln ins Glas und spritzen mit prickelndem Mineralwasser nach Geschmack auf. Fertig.

Das könnte Ihr Signature Drink werden!

Eva Derndorfer ist Ernährungswissenschaftlerin, Kaffee-Expertin, Tee- und Käsesommelière. Sie ist nicht nur Autorin zahlreicher Bücher, sondern hält auch Sensorikschulungen und Genussworkshops.

Elisabeth Fischer ist leidenschaftliche Köchin, Ernährungsexpertin und Autorin von über 50 Kochbüchern mit vorwiegend vegetarischen und veganen Rezepten. Außerdem ist sie Food-Stylistin, schreibt für Gourmetzeitschriften und hält Workshops für Kochbegeisterte und Profis.





DEN PATIENTINNEN EINE STIMME GEBEN

Die Allianz onkologischer PatientInnenorganisationen will sich stärker für KrebspatientInnen einsetzen. *Von Martin Hartmann*

„Zu oft wird über statt mit PatientInnen geredet“, beklagt Helga Thurnher, Obfrau der Selbsthilfegruppe Darmkrebs. Das soll sich nun ändern: Unter dem Namen „Die Allianz onkologischer PatientInnenorganisationen“ (dieallianz.org) haben sich Selbsthilfegruppen und Organisationen aus dem Bereich der Onkologie sowie das Karl Landsteiner Institut für Krankenhausorganisation zusammengefunden, um „den PatientInnen eine Stimme zu geben“ – auch und vor allem in gesundheitspolitischen Gremien.

Kurz die Vorgeschichte: Im September 2019 fand der Kongress „Probleme und Herausforderungen im Gesundheitssystem“ statt, an dem auch viele Selbsthilfegruppen teilnahmen. Im Rahmen eines Workshops kristallisierte sich heraus, dass die einzelnen

Selbsthilfegruppen zwar hervorragende Arbeit für die Betroffenen und Angehörigen leisten, jede für sich aber zu schwach ist, um entscheidende Veränderungen im Gesundheitssystem anstoßen zu können. „Es heißt zwar immer, PatientInnen stehen im Mittelpunkt – dort stehen sie aber nur im Weg“, wie es Helga Thurnher pointiert formuliert. So entstand der Wunsch, eine gemeinsame Organisation zu schaffen, um geeint eine starke Interessenvertretung für die PatientInnen darstellen zu können.

Im Jänner 2021 wurde die Allianz als gemeinnütziger Verein gegründet und Helga Thurnher zur Obfrau bestellt. Als Geburtshelfer der neuen Interessenvertretung fungierte Prof. Guido Offermanns, der an der Alpen-Adria-Universität in Klagenfurt zum Thema

„Management und Ökonomie im Gesundheitssystem“ lehrt und forscht. „Ich war tief beeindruckt von dem Einsatz und Engagement, mit dem so viele großartige Menschen in den Selbsthilfegruppen arbeiten“, schildert er seinen Eindruck und fügt aus wissenschaftlicher Sicht hinzu:

„Die Selbsthilfegruppen leisten Existenzielles in der Begleitung und Beratung von PatientInnen. Deshalb müssen sie vom Gesundheitssystem stärker wahrgenommen werden – und auch an den entsprechenden politischen Prozessen teilhaben.“

Als Ziele des Vereins wurden definiert:

- **die Stärkung der onkologischen PatientInnenorganisationen,**
- **die Arbeit von onkologischen PatientInnenorganisationen als Säule im österreichischen Gesundheitswesen zu verankern,**
- **sich auch politisch für die Anliegen der KrebspatientInnen einzusetzen.**

Und als vierten wesentlichen Punkt hat man sich **die Professionalisierung der Arbeit der PatientenvertreterInnen** vorgenommen.

Dazu wird an der Alpen-Adria Universität der Universitätslehrgang „Patient-Advocacy Management in PatientInnenorganisationen“ eingerichtet. Der Lehrgang ist auf drei Semester angelegt, in denen ab Wintersemester 2022 (spätestens ab Sommersemester 2023) folgende Inhalte vermittelt werden:

- Einführung in das Fach „Evidence Based Patient-Advocacy“
- Management und BWL in PatientInnenorganisationen
- PatientInnenversorgung und Forschung
- Gesundheitsökonomie und -politik, Arzneimittelentwicklung und Recht
- Unterstützung für PatientInnen in der Patient Journey
- Information und Digitale Gesundheitskommunikation
- Supervision und Aufarbeitung der Forschung
- Praxis in einer PatientInnen- und Gesundheitsorganisation
- Abschlussarbeit inkl. begleitendem Seminar und kommissioneller Abschlussprüfung

Das mag jetzt alles ein wenig sperrig klingen, schon der Begriff „Patient-Advocacy“ mutet – noch – fremd an. Sagen wir's einfach:

Es geht darum, PatientInnen zu ermächtigen, für sich selbst – quasi als ihr eigener Anwalt – einzustehen und ihre Recht wahrzunehmen.

So, dass die PatientInnen, für die ja das Gesundheitssystem eigentlich eingerichtet ist, sich darin als dessen vierte Säule integriert sehen. „Die PatientInnen zeigen auf“, so Prof. Offermanns, sie treten als eine wahre BürgerInnen-Bewegung sachbezogen für ihre Interessen ein.

All das wird in den kommenden Jahren umso dringlicher werden, als infolge der demografischen Entwicklung (Stichwort: steigende Lebenserwartung) die Zahl der Krebserkrankungen zunehmen wird. Die Allianz und der Lehrgang werden dazu beitragen, dass die onkologischen Selbsthilfegruppen neben ihren ursprünglichen Aufgaben, nämlich der Begleitung von PatientInnen und Angehörigen, deren Interessen gegenüber den anderen Partnern im Gesundheitssystem (wie Ärzten, Pflegekräften und Kassen) und auch gegenüber der Politik noch stärker vertreten werden können.

Eine Frage noch, Herr Professor: Was treibt Sie, der aus den Management-Wissenschaften kommt, an, sich für die Allianz zu engagieren?

Prof. Offermanns:

„Ich möchte der Allianz die Instrumente der Management-Wissenschaften zur Verfügung stellen. Vor allem aber: Ich schätze die Zusammenarbeit mit diesen tollen Menschen!“



Der Kölner Assoc. Prof. Dkfm. Dr. Guido Offermanns studierte ebendort Betriebswirtschaftslehre und spezialisierte sich an der Universität Bielefeld auf „Management im Gesundheitssystem“. Seit 18 Jahren lehrt und forscht er zu diesem Thema an der Alpen-Adria-Universität in Klagenfurt.



Helga Thurnher ist Präsidentin der „Selbsthilfe Darmkrebs“ und hat durch gezielte Aufklärungsarbeit erreicht, dass Darmkrebs in Österreich kein Tabuthema ist und mehr ÖsterreicherInnen zur Vorsorge-Koloskopie gehen. Sie ist im Onkologiebeirat, dem BKFP sowie Obfrau der Allianz onkologischer Patientenorganisationen. 2018 wurde sie mit dem Goldenen Verdienstkreuz des Landes Wien für die ehrenamtliche Tätigkeit in der Selbsthilfe geehrt.



Weitere Informationen zum Thema finden Sie unter dieallianz.org

Die Selbsthilfegruppe Myelom- und Lymphomhilfe Österreich steht Betroffenen und ihren Angehörigen mit einem umfassenden Angebot an Informationen zur Seite. Die Selbsthilfegruppe ersetzt aber nicht die medizinische Expertise, weshalb sie eng mit einem Expertennetzwerk zusammenarbeitet.

Spezialisierung:

MM: Multiples Myelom
NHL: Non-Hodgkin-Lymphome
MDS: Myelodysplastisches Syndrom
CML: Chronisch Myeloische Leukämie

Myelom- und Lymphomhilfe:

Web: www.myelom-lymphom.at
E-Mail: info@myelom-lymphom.at

Spendenkonto:

Bankverbindung Erste Bank
IBAN: AT16 2011 1837 6172 0400
BIC: GIBAATWWXXX



Univ. Prof. Dr. Richard Crevenna, MBA, MMSc

Vorstand der Universitätsklinik für Physikalische Medizin, Rehabilitation und Arbeitsmedizin
Medizinische Universität Wien
Telefon 01 40 400 43330
richard.crevenna@meduniwien.ac.at
Spezialisierung: Physikalische Medizin

Univ.-Prof. Dr. Ulrich Jäger

Leiter der Klinischen Abteilung für Hämatologie und Hämostaseologie
Medizinische Universität Wien
Währinger Gürtel 18-20, 1090 Wien
Telefon 01 40 400 4918
1. Dienstag im Monat: 08.00–10.00 Uhr
ulrich.jaeger@myelom-lymphom.at
Spezialisierung: NHL

OA Univ.-Prof. Dr. Michael Pfeilstöcker

3. Medizinische Abteilung mit Onkologie
Hanusch-Krankenhaus
Heinrich-Collin-Straße 30, 1140 Wien
Telefon 01 910 21 85430
michael.pfeilstoecker@myelom-lymphom.at
Spezialisierung: MDS

Univ.-Prof. Dr. Johannes Drach

Confraternität Privatklinik Josefstadt
Skodagasse 32, 1080 Wien
Telefon 01 40 114 5501
johannes.drach@pkj.at
Spezialisierung: MM, NHL, MDS

Prim. Univ.-Prof. Dr. Felix Keil

3. Med. Abteilung für Hämatologie und Onkologie
Hanusch-Krankenhaus
Heinrich-Collin-Straße 30, 1140 Wien
felix.keil@oegk.at
Spezialisierung: MM, NHL

Mag. Philipp Schütz

Klinischer Psychologe und Gesundheitspsychologe, Psychoonkologe (Lehrgang ÖGPO)
Universitätsklinik für Innere I - KMT
Währinger Gürtel 18-20, 1090 Wien
Telefon 01 40400 – 57460
philipp.schuetzl@akhwien.at

Univ.-Prof. Dr. Alexander Gaiger

Univ.-Klinik für Innere Medizin I
Klinische Abt. für Hämatologie und Onkologie
Medizinische Universität Wien
Währinger Gürtel 18-20, 1090 Wien
Telefon 01 40 400 44100
Montag und Mittwoch: 12.00–13.00
Spezialisierung: MM, NHL, Psychoonkologie, Onko-Reha

OA Dr. Daniel Lechner

3. Med. Abteilung für Hämatologie und Onkologie
Hanusch-Krankenhaus
Heinrich-Collin-Straße 30, 1140 Wien
daniel.lechner@oegk.at
Spezialisierung: MM

OA Dr. Thamer Sliwa

3. Med. Abteilung für Hämatologie und Onkologie
Hanusch-Krankenhaus
Heinrich-Collin-Straße 30, 1140 Wien
Telefon 01 910 21 57301
Montag – Freitag: 08.00–14.00 Uhr
Spezialisierung: CML

Dr. Christopher Gonano

Facharzt für Anästhesiologie und Intensivmedizin,
diplomierter Schmerztherapeut
Spitalgasse 17A, 1090 Wien
Telefon 0664 885 88 000
ordination@dr-gonano.at

Univ.-Prof. Dr. Heinz Ludwig

Wilhelminenkrebsforschungsinstitut
c/o 1. Medizinische Abteilung
Zentrum für Onkologie, Hämatologie
Klinik Ottakring
Montleartstraße 37, 1160 Wien
www.onkologie.at
heinz.ludwig@extern.gesundheitsverbund.at
Spezialisierung: MM, NHL, MDS

Univ.-Prof. Dr. Edgar Selzer

Klinik für Radioonkologie
Medizinische Universität Wien
Währinger Gürtel 18-20, 1090 Wien
Telefon 01 40 400 26920 (Kliniksekretariat)
edgar.selzer@meduniwien.ac.at
Spezialisierung: Strahlentherapie

Priv. Doz. Dr. Georg Hopfinger

Knochenmarktransplantation
Klinik Favoriten
Kundratstraße 3, 1100 Wien
georg.hopfinger@myelom-lymphom.at
Spezialisierung: NHL

OA Dr. Thomas Nösslinger

3. Med. Abteilung für Hämatologie und Onkologie
Hanusch-Krankenhaus
Heinrich-Collin-Straße 30, 1140 Wien
Telefon 01 910 21 57310
Montag - Freitag: 08.00–14.00 Uhr
thomas.noesslinger@myelom-lymphom.at
Spezialisierung: NHL

OA Dr. Adalbert Weißmann

In Pension. Aber immer noch in seiner Privatordination erreichbar.
Wir bedanken uns für die wert-schätzende Zusammenarbeit.

IHRE MEDIZINISCHEN ANSPRECHPARTNERINNEN IN DEN BUNDESLÄNDERN

OBERÖSTERREICH

Prim. Univ.-Prof. Dr. Andreas Petzer
Abteilungen Interne I für Hämatologie
mit Stammzelltransplantation, Hämo-
staseologie und Medizinischer Onkologie
Ordensklinikum Linz / Barmherzige
Schwestern - Elisabethinen
Seilerstätte 4, 4010 Linz
Telefon 0732 7677 73 45 08.00 - 16.00
andreas.petzer@ordensklinikum.at
Spezialisierung: MM, NHL

**Prim. Univ.-Doz.
Dr. Ansgar Weltermann**
Leiter des Zentrums für
Tumorerkrankungen am
Ordensklinikum Linz
Fadingerstraße 1, 4020 Linz
Telefon 0732 767 66 70 50
Jeden Mittwoch: Ordination im
Ordensklinikum Linz Barmherzige
Schwestern - Elisabethinen
ansgar.weltermann@myelom-lymphom.at
Spezialisierung: MM, NHL

BURGENLAND

Marc Sattler
Psychotherapeut, Existenzanalytiker
Esterházystraße 25/5,
7000 Eisenstadt
Telefon 0664 480 18 69
praxis@marc-sattler.at

NIEDERÖSTERREICH

Markus Golla, BScN MScN
Institutsleitung & Studiengangs-
leitung Gesundheits- & Krankenpflege
IMC FH Kremse
Aspangweg 73, 3433 Königstetten
Telefon 0676 4908676
golla@pflege-professionell.at

TIROL

OÄ Dr.ⁱⁿ Johanna Kantner
Ambulatorium für Hämatologie
und Onkologie
Andreas-Hofer-Straße 39 b,
6020 Innsbruck,
Telefon 0512 586 796
c.ludescher@aho-ibk.at

Univ.-Prof. Dr. Reinhard Stauder, MSc
Univ.-Klinik für Innere Medizin V
Hämatologie und Onkologie
Anichstraße 35, 6020 Innsbruck
Telefon 0512 504 23 255
reinhard.stauder@myelom-lymphom.at
Spezialisierung: MDS

OÄ Dr.ⁱⁿ Ella Willenbacher
Univ.-Klinik für Innere Medizin V
Hämatologie und Onkologie
Anichstraße 35, 6020 Innsbruck
Telefon 0512 504 81 517
ella.willenbacher@myelom-lymphom.at
Spezialisierung: MM

**Priv.-Doz.
Dr. med. Wolfgang Willenbacher**
Univ.-Klinik für Innere Medizin V
Hämatologie und Onkologie
Anichstraße 35, 6020 Innsbruck
Telefon 0512 504 82 057
wolfgang.willenbacher@tirol-kliniken.at
Spezialisierung: MM, NHL

KÄRNTEN

OÄ Dr.ⁱⁿ Sandra Eder
1. Medizinische Abteilung
Onkologie und Hämato-onkologie
Klinikum Klagenfurt
Feschnigstraße 11, 9020 Klagenfurt
sandra.eder@myelom-lymphom.at
Spezialisierung: MM

SALZBURG

Univ.-Prof. Dr. Alexander Egle
Universitätsklinikum Salzburg
Telefon 05 7255 57 700
a.egle@salk.at

OA Dr. Michael Leisch
Ausbildungsarzt zum Facharzt
Universitätsklinikum Salzburg
m.leisch@salk.at
Aplasiestation

Assoc.-Prof. Dr. Thomas Melchardt, PhD
Hämatologische Ambulanz
Universitätsklinikum Salzburg
t.melchardt@salk.at

OÄ Dr.ⁱⁿ Lisa Pleyer
Univ.-Klinik für Innere Medizin III
mit Hämatologie, internistische
Onkologie
Universitätsklinikum Salzburg
Müllner Hauptstraße 48, 5020 Salzburg
Telefon 0572 555 827 11
1. Montag im Monat: 15.00–16.00 Uhr
lisa.pleyer@myelom-lymphom.at
Spezialisierung: MDS

STEIERMARK

OA Dr. Franz Bauer
Univ.-Klinik für Innere Medizin
Auenbruggerplatz 38, 8036 Graz
Telefon 0316 385 80 258
Donnerstag: 14.00–15.00 Uhr
franz.bauer@myelom-lymphom.at
Spezialisierung: MM

Univ.-Prof. Dr. Peter Neumeister
Klinische Abteilung f. Hämatologie
Medizinische Universitätsklinik Graz
Auenbruggerplatz 38, 8036 Graz
Donnerstag: 15.00–16.00 Uhr
peter.neumeister@medunigraz.at
Spezialisierung: MM, NHL

OA Dr. Siegfried Sormann
Univ.-Klinik für Innere Medizin
Auenbruggerplatz 38, 8036 Graz
Telefon 0316 385 81 814
1. Donnerstag im Monat: 14.00–15.00
siegfried.sormann@myelom-lymphom.at
Spezialisierung: MM

ANSPRECHPARTNERINNEN IN DER SELBSTHILFEGRUPPE



WIEN, NIEDERÖSTERREICH UND BURGENLAND

Elfi Jirsa, Wien
Telefon 0664 38 54 161
(Präsidentin der MLH)
elfi.jirsa@myelom-lymphom.at

Christa Mandl, Pressbaum
Telefon 0664 22 64 022
christa.mandl@myelom-lymphom.at

Anne Gabriel, Maria Enzersdorf
Telefon 0699 11 32 98 85

Myelom- und Lymphomhilfe:
Hervicusgasse 2/19, 1120 Wien
Web www.myelom-lymphom.at
E-Mail info@myelom-lymphom.at

OBERÖSTERREICH

Ingrid Neißl, Wels
Telefon 0680 21 96 718

SALZBURG

DGKS Gabriele Kaltseis, Faistenau
Telefon 0664 41 14 681

STEIERMARK

DI Robert Csrepka, Graz
Telefon 0664 37 39 425

Ing. Robert Zwettler, Graz
Telefon 0664 325 11 00
E-Mail robert.zwettler@myelom-lymphom.at

David Luidold, Graz
Telefon 0664 167 235 6
E-Mail David.luidold@outlook.com

IHRE MEDIZINISCHEN ANSPRECHPARTNERINNEN IN PRIVATORDINATIONEN

Univ.-Prof. Dr. Johannes Drach
Confraternität Privatklinik Josefstadt
Skodagasse 32, 1080 Wien
Telefon 01 40 114 5501
johannes.drach@pkj.at
Spezialisierung: MM, NHL, MDS

Univ.-Prof. Dr. Alexander Gaiger
Hernalser Hauptstraße 15, 1170 Wien
Telefon 0676 76 06 740
Spezialisierung: MM, NHL,
Psychoonkologie, Onko-Reha

Priv.-Doz. Dr. Christopher Gonano
Facharzt für Anästhesiologie und
Intensivmedizin
Spitalgasse 17A, 1090 Wien
Telefon 0664 885 88 000
ordination@dr-gonano.at

Univ.-Prof. Dr. Ulrich Jäger
Ordinationsgemeinschaft
Wiener Privatklinik
Pelikangasse 15, 1090 Wien
Telefon 01 40 400 44090
ulrich.jaeger@myelom-lymphom.at
Spezialisierung: NHL

Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Köstler
Facharzt f. innere Medizin
Hämatologie und Onkologie
Telefon 0664 436 49 99
office@oncologist.at
Ordination Wiener Privatklinik
Pelikangasse 15/OG 1090 Wien

Univ.-Prof. Dr. Heinz Ludwig
1090 Wien, Beethovengasse 1/1/15
Terminanfragen täglich von 9.00
bis 18.00 Uhr
Telefon 01 405 67 37
heinz.ludwig@aon.at
Spezialisierung: MM, NHL, MDS

Univ.-Prof. Dr. Michael Pfeilstöcker
Facharzt für Innere Medizin
Additivfacharzt für Hämatologie und
Internistische Onkologie
Webgasse 28/3, 1060 Wien
Ordination nach tel. Vereinbarung,
Telefon 0664 40 19 619
Spezialisierung: MDS

Prim. Univ.-Prof. Dr. Andreas Petzer
Gesellenhausstr. 21, 4040 Linz
Termine nach Vereinbarung
Telefon 0676 71 42 313 oder
0732 76 77 73 45
www.linz-onkologie.vpweb.de
andreas.petzer@myelom-lymphom.at
Spezialisierung: MM, NHL

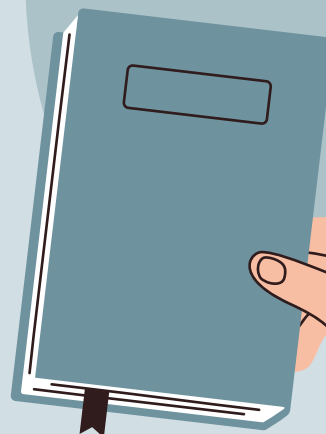
Marc Sattler
Psychotherapeut, Existenzanalytiker
Esterházystraße 25/5,
7000 Eisenstadt
Telefon 0664 480 18 69
praxis@marc-sattler.at

OA Dr. Siegfried Sormann
Universitätsklinik für Innere Medizin
Graz
Auenbruggerplatz 38, 8036 Graz
Ordination nach Voranmeldung
Telefon 0650 22 08 644
www.videomed.at
Spezialisierung: MM

OA Dr. Adalbert Weißmann
Herzogbergstraße 70, 2380
Perchtoldsdorf
Telefon 01 86 51 864
www.onkologie-haematologie.at
Spezialisierung: MM, NHL

BUCHTIPPS

4 Buchtipps für unsere LeserInnen von Mitgliedern der SHG Myelom-Lymphomhilfe



ALEXANDER BARTL: „WALZER IN ZEITEN VON CHOLERA“

Wie selbstverständlich ist es, dass beim Aufdrehen unserer Wasserleitung in Wien klares erfrischendes Wasser herausprudelt. 1873 – Wien feiert die Weltausstellung, aber in den neu gebauten Hotels kommt aus der Wasserleitung stinkendes Grund- oder Donauwasser

und die Cholera sucht Wien heim. Erst angesichts dieser Katastrophe wurde das Projekt „Hochquellwasserleitung“ des Eduard Suess gemeinsam mit dem Bürgermeister Cajetan Felder durch den Gemeinderat bewilligt. Erst durch die Bedrohung der todbringenden Cholera sind in den Menschen Überlebensinstinkte erwacht, und manche Parallelen zur heutigen Zeit können gezogen werden, auch wenn unser Feind heute nicht die Cholera ist. HarperCollins. 352 Seiten. 24.70 €



SUSANNE ABEL: „STAY AWAY FROM GRETCHEN. EINE UNMÖGLICHE LIEBE“

Der bekannte und vielbeschäftigte Kölner Nachrichtenmoderator Tom Monderath muss erleben, wie seine 84-jährige Mutter Greta dement wird und erstmals in ihrem Leben von ihrer Kindheit und den geliebten Großeltern in Preußen erzählt. Nach anfänglichem

Entsetzen ist diese Zeit mit seiner Mutter Greta ein Geschenk, denn er beginnt langsam ihre Depression und Traurigkeit zu verstehen, die seine Kindheit überschattet haben. Als er dann noch Briefe und ein Foto von einem kleinen Mädchen findet, kommt er einem Geheimnis auf die Spur, das auch sein Leben weitgehend verändert. Spiegel Bestseller. dtv. 528 Seiten. 20.90 €



HELGA BÜRSTER: „EINE ANDERE ZEIT“

Diese berührende Lebensgeschichte erzählt von den beiden Schwestern Enne und Suse, die in den 1970ern in einem Dorf in Vorpommern (damals DDR) aufwachsen. Das Verhältnis der beiden Schwestern ist nicht ganz einfach, da die oft kränkliche Suse mehr Zuwendung von den besorgten Eltern bekommt.

Als 1989 der Eisernen Vorhang in Ungarn fällt, verschwindet Suse in den Westen und lässt nie wieder von sich hören. Dreißig Jahre nach ihrem Verschwinden zieht eine geheimnisvolle Frau Pohl gegenüber von Enne's Zuhause ein und gibt Anlass für Gerüchte.

Eine Geschichte von den Nachwirkungen der Wende, vom Verschwinden und vom Bleiben, von Identität und Identitätsverlust. Auch als Hörbuch erhältlich.

Insel Verlag. 320 Seiten. 23.00 €



SASHA FILIPENKO: „DIE JAGD“

Rasant, clever konstruiert, erbarmungslos, literarisch anspruchsvoll, fesselnd ... Das sind nur einige der begeisterten Zuschreibungen von Kritikern an den Roman von Sasha Filipenko. Der aus Weißrussland stammende und seit 2020 in Westeuropa lebende Schriftsteller erzählt in seinem Thriller die Geschichte

des idealistischen Journalisten Anton Quint, der sich mit einem Oligarchen anlegt. Worauf dieser den Befehl gibt, Quint fertigzumachen und dabei keine Gnade kennt. Die Hetzjagd ist eröffnet. Ein korrupter Schreiberling ohne jeden Skrupel. Medien, die auf Bestellung einen Ruf ruinieren ... Ein Thriller über das russische System.

Diogenes. 288 Seiten. 23.70 €



LEBENSWEGE

„REDEN HILFT.“

ANNE GABRIEL

Auch Angehörige von KrebspatientInnen machen eine schwere Zeit durch. Auch sie brauchen Zuspruch. *Von Martin Hartmann*

Mai 2016: Anne und Alfred Gabriel übergeben die Zahnarztpraxis, die sie 30 Jahre lang geführt hatten, an einen Nachfolger. „Endlich schien die Zeit gekommen, sich nach der vielen Arbeit den eigenen Interessen widmen zu können“, erinnert sich die 1953 in Wales geborene Anne. Sie hatte in Bristol Germanistik studiert, war 1973/74 zu zwei Auslandssemestern in Wien. Hier lernt sie den Medizinstudenten Alfred kennen und lieben. Nach dem Turnus im Hanusch-Krankenhaus spezialisiert sich Alfred auf Zahnmedizin und eröffnet 1986 eine eigene Praxis in Maria Enzersdorf. Anne gibt ihre Stelle an der kanadischen Botschaft auf und unterstützt Alfred bei der Organisation der Praxis.

Wir führten eine wunderbare Beziehung“, erzählt Anne. Sie machen Pläne für die gemeinsame freie Zeit. Doch es kommt anders. Zuerst stirbt die Mutter. Alfred fühlt sich oft matt und müde. Zuerst glauben beide, er sei nach der langen Arbeitszeit einfach ausgebrannt, doch dann werden erhöhte IgM-Werte festgestellt.

„Alfred wollte es nicht wahrhaben und steckte den Kopf in den Sand“, fährt Anne fort, „obwohl er selber Mediziner ist.“ Zu deutlich waren in seinem Kopf noch die Erinnerungen aus der Zeit als Arzt im Hanusch Spital“ (1980), als die Chemotherapien im Vergleich zu heute noch sehr belastend waren, obwohl schon damals wie heute die ärztliche und pflegerische Betreuung der Patienten hervorragend war. Doch im Jänner 2019 bringt ein Befund die Gewissheit: Morbus Waldenström.

Zuerst versucht Alfred sich seinen Zustand schönzureden. Doch nach der ersten Chemotherapie steigen sogar die Werte – Alfred ist psychisch ganz down. Zu allem Unglück infiziert er sich noch mit Corona, was seine Werte noch weiter in die Höhe treibt.

Auf Anne lastet ein ungeheurer emotionaler Druck. Sie weiß keinen anderen Weg, als Hilfe für sich zu suchen, und wendet sich an die psychologische Beratung im Krankenhaus. Endlich über ihre Ängste und Belastung reden zu können, ist für sie wie eine

Erlösung. Sie darf sich eingestehen, dass sie nicht „verrückt ist, sondern in einer Ausnahmesituation.“ Sie weiß jetzt: Reden hilft.

Alfred kann heute mit seiner Erkrankung leben – und Anne möchte ihre Erfahrung an andere Angehörige weitergeben. „Mit jemand wie Du und Ich zu reden, ist wahrscheinlich eine niedrigere Schwelle, als sich an „Profis“ zu wenden“, meint sie.

„Einen Schritt auf einen zuzumachen, erleichtert unglaublich.“

Deshalb engagiert sie sich heute in der Selbsthilfegruppe und möchte Angehörigen, die ihre Lieben in der schweren Zeit der Erkrankung begleiten, ein Angebot machen. „Ich habe es selber erfahren: Man ist froh, mit jemanden reden zu können, der die eigene Angst versteht. Es tut einfach gut zu wissen, dass jemand zuhört.“



LEBENSWEGE

„AUCH WÄHREND DER THERAPIE HATTE ICH HÄUFIG SPASS AM LEBEN.“

DAVID LUIDOLD

Wie man trotz Krebserkrankung in jungen Jahren in der Lebensspur bleiben und zum ermutigenden Influencer werden kann.

UNERWARTETE BESCHWERDEN

Mein Name ist David Luidold, ich bin 29 Jahre alt, lebe in Graz und ich bin ein Hodgkin-Survivor. Mein Jahresende 2019 war geprägt von Rückenschmerzen und sehr starkem Nachtschweiß. Ich habe zu dieser Zeit viel Sport betrieben und war in meinem Studium und Beruf großem Stress ausgesetzt. Meine Symptome führte ich daher auf Überlastung zurück und kümmerte mich nicht darum. Erst als diese nach Wochen nicht besser wurden, suchte ich meine Hausärztin auf und holte mir Rat ein.

Als ich plötzlich ein starkes Missempfinden in den Beinen spürte, fuhr ich ins Landeskrankenhaus Graz. Dort bekam ich noch am selben Tag ein MRT und wurde stationär aufgenommen. Der Verdacht nach einem Hodgkin-Lymphom bestätigte sich und wurde im Stadium IV diagnostiziert. Sechs Monate Chemo- und Strahlentherapie brachten mir schlussendlich eine volle Remission.

„MIR SELBER KÖNNTE DAS NIE PASSIEREN“

Krebs empfand ich bis dahin immer als eine weit entfernte Krankheit, die häufig mit dem Tod endet. Mir selber könnte das nie passieren, dachte ich, 27 Jahre alt und von meinem gesunden



Lebensstil überzeugt. Die Diagnose lautet Hodgkin Lymphom im Stadium IV mit Befall der Knochen und des Knochenmarks sowie einen sensiblen Querschnitt. Diese Diagnose empfand ich mit gemischten Gefühlen. Zum einen war ich erleichtert, dass meine Symptome und mein Missempfinden einen Namen und gute Heilungsaussichten hatten. Zum anderen wollte ich nicht sofort akzeptieren, dass diese Diagnose tatsächlich Krebs und die Therapie tatsächlich eine Chemotherapie bedeutet.

DER SCHRITT ZUR AKZEPTANZ

Als ich meine Rolle dann doch annahm, teilte ich meine Erfahrungen, Sorgen und Ängste aktiv auf Social Media und berichtete über meinen Heilungsverlauf und auch meine anschließende Rehabilitation. Mein Ziel war es, ein Bewusstsein für das Leben mit einer schweren Erkrankung zu zeigen. Ich zeigte das Abschneiden meiner



Haare, die Angst vor weiteren Untersuchungen und den Nebenwirkungen der Therapie, aber auch Highlights in diesem Zeitraum wie der Abschluss meines Studiums der Wirtschaftspädagogik, das erneute Gehen lernen sowie meinen beruflichen Einstieg in den wissenschaftlichen Bereich.

AUFZEIGEN, WIE DAS LEBEN NACH DEM KREBS AUSSEHEN KANN

Besonders wichtig war mir das Zeigen des alltäglichen Lebens. Denn auch während der Therapie hatte ich häufig Spaß am Leben und nicht jeder Tag war von Nebenwirkungen, Unwohlsein oder Ängsten geprägt. Auch jetzt informiere ich über meine aktuellen Befunde und Kontrolluntersuchungen, poste aber auch nach wie vor alltägliche Beiträge. Ich möchte damit aufzeigen, wie das Leben nach dem Krebs aussehen kann. Außerdem ist es mir ein Anliegen, ein Bewusstsein für die Erkrankung zu schaffen und die guten

Therapiemöglichkeiten aufzuzeigen. Wenn einer meiner Follower oder jemand aus deren Bekanntenkreis eine Krebsdiagnose bekommt, möchte ich das Gesicht sein, an das dann gedacht wird.



KONTAKT UND AUSTAUSCH

Der Austausch mit anderen Betroffenen hat mir während der Therapie geholfen. Die Tipps und Ratschläge waren hilfreich und die Aussicht auf das Leben danach greifbar. Ich hatte großartige Unterstützung von Freunden, Familie und ÄrztInnen, aber nur Leidensgenossen verstehen einen wirklich. Daher freue ich mich, nun Teil dieser Gruppe zu sein, und ich würde mich auch freuen, wenn ich anderen helfen kann, die den Weg vor sich haben, den ich bereits gegangen bin.

Liebe Grüße
David



David Luidold auf
Instagram:
[instagram.com/david.alx.l](https://www.instagram.com/david.alx.l)

Die vollständigen Inhalte werden auf Instagram nur eingeloggten NutzerInnen angezeigt

NEUES VOM ASH 2021



Das Annual Meeting der American Society of Hematology fand im Dezember 2021 in Atlanta statt. Am 11.2.2022 wurden in der alljährlichen Vortragsreihe der Myelom- und Lymphomhilfe die neuesten Erkenntnisse präsentiert.

Von Claudio Polzer

LYMPHOME

Univ.-Prof. Dr. Ulrich Jäger befasste sich mit den aggressiven Lymphomen. Einen neuen Therapieansatz stellt die Immunchemotherapie mit dem Antikörper Polatuzumab dar, womit bei 77 Prozent der PatientInnen ein komplettes Ansprechen und ein progressionsfreies Überleben von etwa 80 Prozent erreicht werden können (POLARIX-Studie). Eine ausgezeichnete Option v. a. bei älteren Patienten ist der Antikörper Tafasitamab, kombiniert mit dem Immunstimulator Lenalidomid (L-MIND-Studie).

Mit der CAR-T-Zelltherapie kann man 50 bis 60 Prozent der Patienten mit aggressiven Lymphomen heilen. Die Studien ZUMA-7 und TRANSFORM verglichen in der Zweitlinientherapie die CAR-T-Zelltherapie mit der autologen Stammzelltransplantation und brachten gute Ergebnisse.

Gegen indolente Lymphome gibt es einen neuen Antikörper. Mosunetuzumab zeigt einen guten Antitumor-Effekt und gutes Ansprechen. Die ASPEN-Studie hat gezeigt, dass auch Signaltransduktionsinhibitoren sehr wirksam sind. Zanubrutinib wird bald als Therapie zugelassen werden. Für Patienten, bei denen keine Behandlung richtig gegriffen hat, wird in Österreich derzeit die EXALT-Studie durchgeführt, die jedem offen steht.

MULTIPLES MYELOM

Der Ablauf bei neu diagnostiziertem Myelom, so **Univ.-Prof. Dr. Heinz Ludwig**, besteht aus Induktionsbehandlung, Transplantation, Konsolidierung und Erhaltungstherapie. Die Zugabe des Antikörpers Daratumumab zur Standard-Induktionstherapie führt zu höheren Remissionsraten (GRIFFIN-Studie). Auch die Kombination mit Isatuximab bringt Vorteile.

Als Erhaltungstherapie dient Lenalidomid in niedriger Dosierung. Als weitere Erhaltungstherapie oder nach einem Rezidiv sind auch Daratumumab oder sogenannte Proteasom-Inhibitoren sinnvoll.

Für Patienten, die nicht für eine Transplantation in Frage kommen, ist VRd (Lenalidomid+Dexamethason) die Standard-Behandlung. Durch Hinzugabe von Bortezomid (bei jüngeren Patienten) oder Daratumumab (bei älteren Patienten) können höhere Remissionsraten erreicht werden.

Wichtige Optionen in der Rezidivtherapie sind monoklonale Antikörper und Pomalidomid. Die Wirkstoffkombination Belantamab-Mafodotin, der XP01-Inhibitor Selinexor und die CAR-T-Zelltherapie wurden in jüngster Vergangenheit zugelassen, und zahlreiche neue Substanzen sind in klinischer Erprobung.



SYMPOSIUM 2021 – ZUSAMMENFASSUNGEN ERHÄLTlich



Alle Vorträge können Sie unter selpers.com/live/post-ash-2022/ nachsehen.

Zusammenfassungen der Vorträge erhalten Sie auf E-Mail-Anfrage an info@myelom-lymphom.at.

MYELOM- UND LYMPHOMHILFE
c/o Elfi Jirsa
Hervicusgasse 2/19
1120 Wien



CLL UND MORBUS WALDENSTRÖM

In der Behandlung der CLL, so **Univ.-Prof. PD DDr. Philipp Staber**, sind Bruton-Tyrosin-Kinase-Inhibitoren (BTKi) wie Ibrutinib sehr effektiv. Jüngere Wirkstoffe (Zanubrutinib und Acalabrutinib) sollen geringere kardiale Nebenwirkungen und bessere Ansprechraten haben, und neue Vertreter sind in Erforschung.

Der Bcl-2-Hemmer Venetoclax ist wirksam und schon erhältlich und zeigt deutliche Verbesserungen im Vergleich zur Immunchemotherapie. Auch die Kombination aus Venetoclax und dem Antikörper Obinutuzumab zeigt deutliche Vorteile (CLL14-Studie). Laut der CLL13-Studie GAIA sind unter der Kombination Venetoclax plus Anti-CD20-Antikörper auch typische Nebenwirkungen seltener als bei der Immunchemotherapie.

Morbus Waldenström wird zunächst symptomatisch und erst bei Auftreten bestimmter Symptome konkret behandelt. Die Zielgerichtete Therapie mit Ibrutinib zeigt einen großartigen Effekt. Mit Zanubrutinib wird ein noch höheres und schnelleres Ansprechen erreicht (ASPEN-Studie), auch Acalabrutinib ist sehr effektiv. Ein effizienter Antikörper gegen CD20 ist Rituximab.

CAR-T-ZELLTHERAPIE – UPDATE 2022

In der CAR-T-Zelltherapie gibt es laut **Priv.-Doz. DDr. Philipp Wohlfarth** derzeit drei zugelassene Produkte, die sich gegen das CD19-Antigen richten. Hauptindikation ist das diffus großzellige B-Zell Lymphom (DLBCL) in der Drittlinie. Das Gesamtüberleben liegt mittlerweile um 40 Prozent. In der Zweitlinie ist es noch zu früh, die CAR-T-Zelltherapie als neuen Behandlungsstandard anzusehen. Zusatzindikationen sind die ALL bei Kindern und Jugendlichen, das primäre mediastinale B-Zell Lymphom und das rezidierte oder refraktäre Mantelzelllymphom bei Erwachsenen.

Neue Indikationen könnten sich durch CAR-T-Zelltherapien gegen B19-Antigene ergeben. Als sehr effektiv gelten sie beim indolenten Lymphom (ZUMA-5 Studie), auch beim Multiplen Myelom zeigen sich ein erstaunliches Ansprechen und hohe Komplettremissionen (CARTITUDE-1-Studie). Für Mantelzelllymphome gibt es bereits Zulassungen, für das follikuläre und das Marginalzonenlymphom werden Zulassungen erwartet.

In Österreich wird die CAR-T-Zelltherapie an den Universitätskliniken Wien, Salzburg, Innsbruck und Graz, am St. Anna Kinderspital und am Ordensklinikum Linz Elisabethinen durchgeführt.



HABE ICH ALS PATIENTIN RECHTE?

Selbstverständlich. Das Sozialversicherungsgesetz schreibt klar fest, welche Rechte auf Mitbestimmung, Aufklärung, Leistungen und Einsicht in die Krankenakte Sie als PatientIn haben. *Von Claudio Polzer*

Vor allem bei chronischen Erkrankungen sind Information und Mitbestimmung durch die PatientInnen für das Arzt-Patienten-Verhältnis von großer Bedeutung. Hierzu gehört auch zu wissen, welche Rechte und Möglichkeiten zur Mitsprache Sie als PatientIn haben.

FREIE WAHL VON ARZT UND SPITAL

Das Gesetz garantiert PatientInnen die freie Wahl des Arztes/der Ärztin innerhalb ganz Österreichs. VertragsärztInnen haben einen Rückverrechnungsvertrag mit den Kassen, so dass den PatientInnen keine Kosten entstehen. Bei Wahl einer Ärztin/eines

Arztes ohne Kassenvertrag (sog. WahlärztInnen) muss der Kostenaufwand von den PatientInnen vorfinanziert und um die teilweise Rückerstattung bei der Kasse angesucht werden. Als PatientIn können Sie auch das Krankenhaus frei wählen, freie Arztwahl innerhalb von Spitälern besteht jedoch keine. Aber Sie haben ein Besuchsrecht, wie Sie zu einem Arztbesuch auch eine Vertrauensperson mitnehmen dürfen.

PatientInnen haben auch ein Recht auf eine zweite Meinung. Vorher empfiehlt es sich abzuklären, ob die Kosten dafür auch von der zuständigen Kasse übernommen werden. Dasselbe gilt auch

für den Fall eines Arztwechsels innerhalb eines Quartals. Ohne Probleme und Kosten möglich ist ein Arztwechsel mit dem Beginn jedes neuen Quartals. WahlärztInnen kann man jederzeit wechseln.

AUFKLÄRUNG UND EINWILLIGUNG

ÄrztInnen müssen ihre PatientInnen über Maßnahmen zur Diagnose und zur Sicherstellung des Heilerfolgs aufklären. Vor einer Behandlung müssen Sie als PatientIn über die Behandlung, deren Vor- und Nachteile sowie über Alternativen aufgeklärt werden. Diese Aufklärung hat immer mündlich durch die



behandelnde Ärztin/den Arzt persönlich zu erfolgen und je nach Dringlichkeit zeitig genug, dass Sie ausreichend Zeit zum Überlegen haben. Ohne Aufklärung und Einwilligung der PatientIn/des Patienten darf eine Behandlung nur in Ausnahmefällen durchgeführt werden, wie z. B. bei Bewusstlosigkeit oder drohendem schweren gesundheitlichen Schaden.

BEHANDLUNG

PatientInnen haben ein Recht auf eine Behandlung nach dem aktuellen Stand der Medizin. Sollten innerhalb dieses anerkannten Standards mehrere Behandlungsalternativen zur Verfügung stehen, haben Sie als PatientIn das Recht, die Ihnen genehmste Behandlung zu wählen bzw. eine bestimmte Behandlung einzufordern. Die Gesundheitskasse darf die Kostenübernahme einer Behandlung nur dann ablehnen,

wenn eine gleichwertige, aber billigere Therapiealternative zur Verfügung steht. Grundsätzlich haben Sie als PatientIn ein Recht auf würdevolle Behandlung, dürfen eine Behandlung auch verweigern oder eine begonnene Behandlung jederzeit abbrechen.

DOKUMENTATIONSPFLICHT UND EINSICHTSRECHT

Ausübende von Gesundheitsberufen sind zu allen Informationen, die ihnen im Rahmen ihrer Berufsausübung anvertraut oder bekannt werden, zur Verschwiegenheit verpflichtet. Auch an Angehörige (Eltern, Ehepartner oder Kinder) dürfen Informationen nur nach Zustimmung der PatientIn/des Patienten weitergegeben werden. Als PatientIn haben Sie außerdem ein Recht auf Einsicht in ihre Krankengeschichte, die von ÄrztInnen dokumentiert und aufbewahrt werden muss.

WEITERE INFORMATIONEN

Zur Wahrung der Patienteninteressen gibt es in allen Bundesländern **Patientenvertretungen bzw. Patientenanwaltschaften**.

Eine Liste finden Sie unter:

oesterreich.gv.at/themen/leben_in_oesterreich/ombudsstellen_und_anwaltschaften/Seite.3240007.html



Weitere Informationen zum Thema erhalten Sie im gratis **Online-Kurs Rechte in der Arzt-Patienten-Beziehung** unter:

selpers.com/kurs/rechte-in-der-arzt-patienten-beziehung



IHRE WICHTIGSTEN PATIENTENRECHTE IM ÜBERBLICK

-  *Recht auf freie Arztwahl*
-  *Recht auf zweite Meinung (evtl. mit Kosten verbunden)*
-  *Recht auf Arztwechsel (innerhalb eines Quartals evtl. mit Kosten verbunden)*
-  *Recht, eine Vertrauensperson zum Arztbesuch mitzunehmen*
-  *Recht auf freie Wahl des Krankenhauses*
-  *Besuchsrecht durch Vertrauenspersonen im Krankenhaus*
-  *Recht auf Aufklärung zu Diagnose und Behandlung, Vor- und Nachteilen sowie Alternativen*
-  *Recht auf Behandlung nach dem aktuellen Stand der Medizin*
-  *Recht auf Kostenübernahme durch die Gesundheitskasse*
-  *Recht auf Verschwiegenheit aller BehandlerInnen*
-  *Recht auf Einsicht in die Krankengeschichte*
-  *Recht auf eine würdevolle Behandlung und Wahrung der körperlichen Integrität*



ELGA – WAS IST DAS?



WAS BEDEUTET ELGA?

ELGA ist die Abkürzung für „Elektronische Gesundheitsakte“. Es handelt sich um ein System zur Vernetzung von Gesundheitsdaten und -informationen und zur elektronischen Kommunikation zwischen PatientInnen und Gesundheitsdiensteanbietern. Dazu gehören behandelnde ÄrztInnen, Spitäler, Pflegeeinrichtungen oder Apotheken.

Durch den erleichterten Zugang zu Gesundheitsdaten soll ELGA den Informationsfluss und damit die medizinische, pflegerische und therapeutische Behandlung und Betreuung verbessern. Zunächst wurden alle öffentlichen Spitäler und Pflegeeinrichtungen Österreichs flächendeckend vernetzt. Rund 170 stationäre Einrichtungen wie beispielsweise Spitäler in ganz Österreich arbeiten erfolgreich mit dem ELGA-System. Alle BürgerInnen bestimmen selbst, ob sie an ELGA teilnehmen wollen.

WELCHE VORTEILE BRINGT ELGA DEN PATIENTINNEN

Mit ELGA können PatientInnen ihre eigenen Gesundheitsdaten zeit- und ortsunabhängig einsehen, ausdrucken oder herunterladen. Dazu gehören ärztliche und pflegerische Entlassungsbriefe sowie ausgewählte Labor- und Röntgenbefunde (sogenannte e-Befunde). Aber auch verschreibungs-

pflichtige und nicht verschreibungspflichtige Medikamente, die Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten hervorrufen können, werden in ELGA dokumentiert und können jederzeit eingesehen werden.

Darüber hinaus haben PatientInnen die Möglichkeit festzulegen, wer wie lange welche der eigenen ELGA-Gesundheitsdaten einsehen kann. An den Patientenrechten ändert sich durch die elektronische Vernetzung übrigens nichts. Es gilt uneingeschränkt die Verschwiegenheitspflicht aller Personen im Gesundheitsbereich, die an der Behandlung oder Betreuung von PatientInnen beteiligt sind.

WIE KOMME ICH ZU ELGA

Die Teilnahme an ELGA ist auf zwei Wegen möglich.

1. Am einfachsten und schnellsten gelingt die ELGA-Teilnahme elektronisch. Auf der Seite www.gesundheit.gv.at finden Sie in der Leiste oben rechts den Button „ELGA“. Klicken Sie diesen an, erscheint ein Fenster, in welchem Sie „ELGA: Meine Teilnahme“ wählen. Auf der nun erscheinenden Seite steht mittig der Link: „Hier kommen Sie zum Login ELGA-Portal“. Für die elektronische Anmeldung benötigt man eine Handysignatur oder Bürgerkarte. Eine Handysignatur können Sie in einer Registrierungsstelle vor Ort oder

online über FinanzOnline anfordern. Mehr dazu erfahren Sie unter www.bmdw.gv.at.

2. Alternativ kann man das benötigte Anmeldeformular über die ELGA-Serviceline telefonisch oder schriftlich anfordern oder am Gesundheitsportal online ausfüllen. Das ausgefüllte und eigenhändig unterschriebene Formular wird gemeinsam mit einer Kopie eines amtlichen Lichtbildausweises postalisch an die ELGA-Widerspruchsstelle gesendet (Adresse: ELGA-Widerspruchsstelle, Postfach 180, 1021 Wien). Eine erfolgreiche Teilnahme wird Ihnen dann schriftlich bestätigt.

Hinweis: BürgerInnen können sich von ELGA jederzeit wieder abmelden und auch wieder anmelden.

Weitere Informationen finden Sie unter



[www.elga.gv.at/
elga-die-elektronische-
gesundheitsakte/
elga-im-ueberblick](http://www.elga.gv.at/elga-die-elektronische-gesundheitsakte/elga-im-ueberblick)

Die ELGA-Serviceline steht für allgemeine Fragen über ELGA bzw. zur ELGA-Teilnahme zur Verfügung:

Telefonnummer 050 124 4411,
werktags von Montag bis Freitag
von 7.00 bis 19.00 Uhr.

10 FRAGEN

AN OBERÄRZTIN DR.^{IN} SANDRA EDER



STECKBRIEF

Oberärztin Dr.ⁱⁿ Sandra Eder ist Fachärztin an der Abteilung für Innere Medizin, Hämatologie und internistische Onkologie sowie Koordinatorin des Zentrums für Leukämien/ Lymphome und Blut-erkrankungen am Klinikum Klagenfurt.

Für in Kärnten lebende PatientInnen steht sie als Ansprechpartnerin der Myelom-Lymphom-Hilfe zur Verfügung.

1. WAS IST IHR SPEZIALGEBIET, IHR SCHWERPUNKT?

Hämatologie: Einleitung von Therapien bei Lymphomen und Myelomen. Behandlung akuter Leukämien. Autologe Stammzelltransplantation.

2. WAS MACHEN SIE IN IHRER FREIZEIT?

(Gut) essen und trinken, fernsehen, lesen, reisen, skifahren.

3. WELCHER PERSÖNLICHKEIT WÜRDEN SIE GERNE EINEN TAG ÜBER DIE SCHULTER SCHAUEN?

Maria Theresia.

4. WOFÜR STEHEN SIE MORGENS AUF?

Kaffee – zu mehr bin ich in der Früh nicht fähig.

5. WAS WAR IHRE GRÖSSTE HERAUSFORDERUNG?

Als Fachärztin mit einem One Way Ticket und 2 Koffern nach Paris zu fliegen, um auf einer Hämatologie-Uniklinik zu arbeiten. Zuvor habe ich einen Crash-Kurs in Französisch absolviert.

6. WAS WAR IHR GRÖßTER ERFOLG?

Dennoch 4 Jahre in Frankreich geblieben zu sein.

7. IHRE SCHÖNSTE KINDHEITSERINNERUNG?

Vor allem die Reisen mit meiner Familie quer durch Europa (die wir immer noch regelmäßig durchführen). Weiters durften mein Bruder und ich uns monatlich ein Ausflugsziel mit unserem Vater wünschen. Und, dass wir vor dem Fernseher essen durften – Danke Mama ;-)

8. WO MACHEN SIE AM LIEBSTEN URLAUB?

Ich möchte keine meiner vielen Reisen oder Auslandsaufenthalte missen (1 Jahr Schweden, 4 Jahre Paris), weil Reisen und das Entdecken anderer Kulturen unglaublich den Horizont erweitern.

9. WAS MÖCHTEN SIE ALLEN AN KREBS ERKRANKTEN MENSCHEN SAGEN?

Binden Sie ihre Angehörigen unbedingt mit ein. Fragen Sie nach, bis alles klar ist.

10. IHR LEBENSMOTTO?

Geh deinen Weg, auch wenn er unbequem ist. Aber geh ihn mit Rücksicht auf deine Mitmenschen.



Neue Kostenlose Patientenschulungen

GUTE ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN BEI BLUTKREBS

Was bedeutet „gute Entscheidung“ und wie wird diese getroffen? Blutkrebs ist so individuell wie Sie als PatientIn, es gibt viele verschiedene Erscheinungsformen.

Welche Therapie ist die für mich Richtige? Welchen Einfluss kann ich auf die Entscheidungsfindung nehmen? Und was, wenn die vorgeschlagene Therapie so gar nicht zu meinen Vorstellungen passt? All das sind Fragen, die Sie sich als PatientIn zu Recht stellen können. Den Entscheidungsprozess, die für Sie richtige Therapie zu finden, können Sie aktiv mitgestalten, sofern Sie das wollen. Auf unserer Homepage finden Sie im Kurs „Gute Entscheidungen treffen bei Blutkrebs“ praktische Tipps.

Der Kurs steht Ihnen kostenlos unter www.selpers.com/blutkrebs zur Verfügung.



**Online-Schulungen für
PatientInnen, Angehörige
und Interessierte**



**Wissen und Information
für mehr Lebensqualität**



**Kostenlos und ohne
Anmeldung**



Jetzt starten

Die Kurse sollen und können das persönliche Gespräch mit Ihrer Ärztin/ Ihrem Arzt nicht ersetzen.